

鰹のカレー風味焼き(トマトソース添え)

材料	4人分	作り方
鰹(3枚おろし)	4切	① トマトは1cmの角切り、玉葱は粗みじんに切りにして水にさらす。 ② サラダ油・酢・砂糖・醤油を混ぜ合わせ、トマトとざるにあげておいた玉葱を和えておく。 ③ 鰹の切り身の皮に2本、包丁目を入れる。カレー粉と醤油を合わせて、アジの表面や包丁目の中にまぶし、10分程おく。 ④ 鰹に小麦粉を薄くまぶし、フライパンで両面を焼く。 ⑤ 鰹を盛付け、トマトソースを添える。
カレー粉	1cc	
醤油	小さじ2	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
(トマトソース)		
トマト	200g	
玉葱	40g	
サラダ油	大さじ1	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	小さじ1	

ブロッコリーとチーズのナッツサラダ

材料	4人分	作り方
裂けるチーズ	1本	① ミックスナッツは粗く刻んでおく。 ② 裂けるチーズは細かく裂いて半分の長さに切る。 ③ ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。 ④ 塩を加えた熱湯にブロッコリーを入れ、2分程茹で、エリンギはさっと湯を通してザルにとり、手早く冷ます。 ⑤ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①、②と③を加えてざっくりと混ぜ、器に盛る。 * チーズはスライスチーズや6pチーズでもかまいません。
ブロッコリー	200g	
エリンギ	80g	
ミックスナッツ	20g	
A		
プレーンヨーグルト	大さじ3	
味噌	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
塩・こしょう	少々	



